

生乳と乳製品、肉、麦類で 厳寒の冬を生き抜く

ヤクと生きる、チベット牧畜民の食生活

帯広畜産大学人間科学研究部門教授 平田 昌弘

標高3,000mの冬のチベット高原。夜には気温-25℃にもなり、小川は凍り上がり、外気にさらされるだけで体力が消耗していきます。内陸とあって、積雪は多くありませんが、植物は立ち枯れして茶色くなり、荒涼とした景観です。このように過酷な空間で、チベット牧畜民はヤクと共に生活しています。どのように乳製品を利用し、どのような食生活を冬に送っているのでしょうか。中国青海省のアムド地域のチベット牧畜民を追いました(写真1)。(筆者)

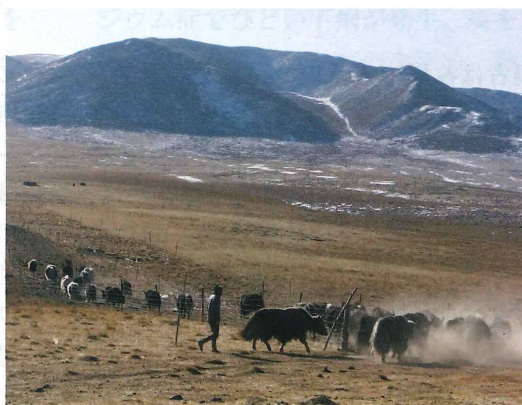


写真1 アムド系チベット牧畜民のヤクの放牧

いているのです。料理の種類は決して多くありませんが、ゆでる、煮る、蒸す、練るといった調理法で、限られた食材にも変化を付けています。主に冬は肉に、夏は乳製品に依存した食生活になるといいます。今回は肉を多用した冬の食事を紹介します。

お祈りとオジャづくりで始まる1日

オジャ

チベットの人々は、まだ薄暗い早朝に起きてかまどから炭を出し、ヤクの乾燥糞を入れて火を付けます。チベット仏教の祈りを捧げているうちに、たっぷり水を入れておいたやかんが沸騰し始めます。このお湯を利用して、オジャと呼ばれる乳茶をつくります。お湯にダン茶の塊を一握り入れて、ミルクを混ぜます(写真4)。チベットでは、乳茶に塩を入れることはありません。地域によっては乳茶にバターを加えますが、ア

食生活を支えるヤクの泌乳期間

ヤクは、飼料資源が乏しくなる厳寒の冬季にも搾乳が行われ、1年を通じてチベットの牧畜民に貴重な生乳を供給することができます。交尾時期は6月から9月(主に7、8月)。妊娠約9カ月を経て、4月から5月頃が出産時期となります。スプリングフラッシュは6月なので、野生草本植物が伸長する少し前に出産時期を迎えることになります。妊娠しなければ1年以上にわたって泌乳が続きます。

搾乳は、まず子畜に1分ほど哺乳させ、母畜からの泌乳を促します(催乳、写真2の右側)。子畜に哺乳させてから、地面に張られたツツアローと呼ばれるひもに結び、母畜の近くにつなぎ止めます。この子畜による催乳をしないと、搾乳ができないといえます。子畜が事故や病気で死んでしまったときは、違う子畜に死んだ子畜の皮を用いるなどして、乳母付けさせます。母と子であることは鳴き声とにおいて認識します。チベット牧畜民は、子畜を失った母畜からも、亡きからの皮に付いたわが子のおいを利用し、泌乳を促して搾乳を実現しています。

搾乳はヤクに向かって必ず左側から行います。右膝を下げてしゃがみ込み、両手で搾乳します(写真2の左側)。ミルクを受けるバケツは、腰に結び付けたラムチュルと

呼ばれる留め具に引っ掛けます(写真3)。しゃがむとちょうど左膝の前にバケツが位置するため、搾乳に便利です。

-20℃前後での搾乳は大変で、手がかじかみます。しかし、粗剛な野生植物の採食にもかかわらず、泌乳期間が長いこのヤクがチベット牧畜民の食生活を支えているのです。

チベット牧畜民の冬の食事は主に、生乳、バターと非熟成乾燥チーズの乳製品、肉、オオムギを炒(い)った粉、コムギ粉で成り立っています。近年は砂糖を頻繁に利用するようにもなりました。これだけの食材で、チベット牧畜民は厳寒の冬を生き抜



写真2 ヤクの催乳と搾乳

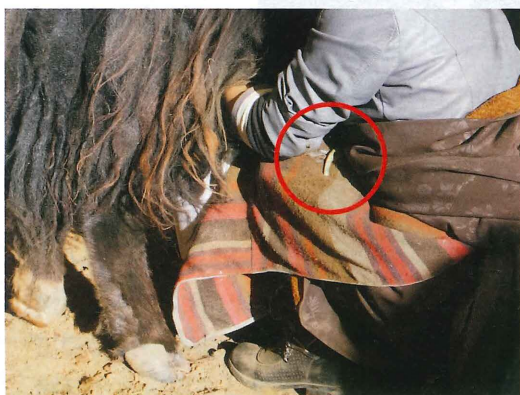


写真3 搾乳用バケツを引っ掛ける留め具のラムチュル



写真4 ヤカンにたっぷりつくった乳茶のオジャ



写真5 地域の山神様にバター入りのオジャを捧げる



写真6 ヤクの胃袋に保存されたバター

りのバター、非熟成乾燥チーズ、オジャの乳茶、好みて砂糖を加えます(写真7)。これを右手の指先を使って茶碗の中で上手に練り、団子状にして食べます(写真8)。ツアンパは、標高3,000m以下の農耕地帯で栽培されたオオムギに、標高3,000m以上の牧畜地帯で生産された乳製品が融合した食品であり、チベット牧畜民の発達史を物語るような食べ物です。

1年を通じて、朝食はツアンパ、昼食もツアンパ、おなかがいっぱいなら間食にもツアンパと、ツアンパはチベット牧畜民の食

生活を大きく支えています。日本のコメ以上の存在です。高山気候の冷涼な環境だからこそ、バターのままで保存が可能となります。乾燥した地域ですから、チーズは熟成させることはできず、非熟成乾燥タイプとなります。バターと非熟成乾燥チーズ。チベット高原らしい乳製品がチベット牧畜民の食生活を支えています。その主な利用の仕方が、ツアンパという食事形態なのです(2014年1月号の本欄でもツアンパを紹介)。

寒い冬に体が温まる ワイルドな肉料理

ヒャとヒャコ

ヒャとは肉、コとは汁物料理を指します。秋の終わりと、冬季用のヤクを数頭と殺します。冬は外に置いておくだけで肉は凍り、翌年の6月ごろまで冷凍保存が効きます(写真9)。凍った肉を利用する際、必要な分だけ肉の塊を部屋に持ち込み、大鍋で

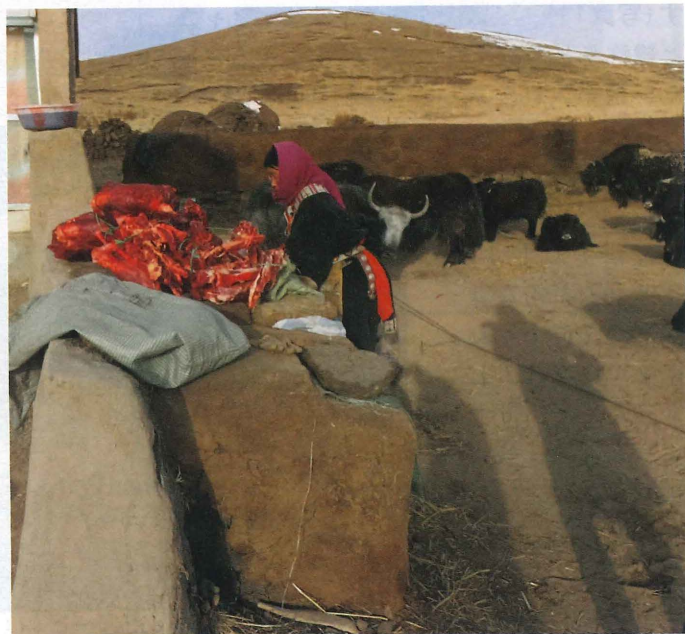


写真9 家畜糞でつくった天然の冷蔵庫に、凍ったヤク肉を収納する



写真7 オオムギを炒った粉のツアンパ、バターのマル、非熟成乾燥チーズのチュラ、砂糖に、乳茶のオジャを注ぐ



写真8 ツアンパを茶碗の中で右手の指先でよく混ぜ合わせ、団子状のお練りにして食べる

ジャは体を芯から温めてくれます。オジャは食事のお供であり、喉が渴いたときには飲用にもなり、日に何度も飲まれます。

テントの隅に乳製品を置き 遊牧続ける

マルとチュラ

チベット牧畜民が冬季用に保存する乳製品には、マルと呼ばれるバターと非熟乾燥チーズのチュラがあります。夏季後半の8月から9月にかけて、バターをヒツジやヤクの第一胃や木箱に詰め込み、冬用の乳製品として備蓄します(写真6)。彼らはかつて、ヤクの毛で編んだテントで生活していました。テントの隅にバターの入った胃袋を置いて、遊牧を続けていたのです。9月頃からは最低気温が0℃前後になります。テントは風通しが良いこともあり、バターのままで保存しても、酸化が進み過ぎることはありません。

非熟成チーズのチュラは、天日にさらして十分に乾燥させているので、ヤクの毛で編んだ袋に入れ、テントの隅に置いておくだけで、冬季まで保存が可能です。

農作物ができないアムド地域。マルとチュラは、チベット牧畜民のさまざまな食のシーンに登場します。

ツアンパ

ツアンパは、炒ったオオムギを粉にしたもの。日本でいう、はったい粉に当たります。このオオムギ炒粉に、たっぷ

ムド地域ではバターも入れません。このように、チベット牧畜民の1日は、寒空に湯煙が立ち上る中、祈りとともにオジャづくりから始まります。

生乳が常に得られるので、オジャは1年を通じてつくられます。できたてのオジャは、人間が飲む前にバターと混ぜて天に振りまき、山神様に捧げます(写真5)。チベット牧畜民は、ヤクやミルクを頂いている感謝の気持ちを大切にしています。その後、人々もオジャを頂きます。寒い朝、熱いオ



写真10 骨付きのゆで肉をナイフで削って食べる



写真11 血で真っ赤に染まったヤク肉のゆで汁

湯がきます。骨付きのままゆでて肉を大皿に盛り、それぞれが好きだけ骨から肉片をナイフで削って食べます(写真10)。

チベットでは家畜をと殺後に放血しないので、肉にたっぷりと血がたまっています。ゆで汁は、血のエキスで真っ赤に染まります(写真11)。この肉をゆでた汁は、ヒャコと総称される肉汁料理に用います。平べったい麺を入れたテントック(写真12)や、次に紹介するベンシなどの汁物料理がそれです。麺はコムギ粉を練って、自らつくります。野菜は入れません。塩だけで味を調えます。厳寒の冬には、体が温まる食事です。

コンとベンシ

冬季は肉料理の出番が増えます。



写真12 肉汁麺のテントック

コンとベンシがその代表格です。コンとは肉まん(写真13)、ベンシとは肉汁水ギョーザ(写真14)です。肉を凍ったままミンチ状に細かく刻み、コムギ粉を練って皮をつくり、肉を包み込みます。これを蒸したのがコン、肉汁で湯がいたのがベンシです。味付けは塩だけです。ネギなどの野菜は入れませんが、地方によってはネギを入れるようにもなりました。

ニョク

ニョクというのもまた、チベットの特徴的な料理の1つです。コムギ粉と湯を練り合わせ、塩で味を調えます。これに、

その時に利用できる食材と一緒に混ぜ合わせるのです。冬は脂身多めの肉が利用されます。よく練り合わせ、うま味を脂身から引き出します。これをシェン・ニョク(コムギ粉でつくったニョク)と呼びます。茶碗にシェン・ニョクを

盛って、食べる際にはたっぷりのバターを添えます(写真15)。準備するのが簡便なため、肉入りのシェン・ニョクは冬季の食卓によく並びます。

肉を食べない日の ミルキーで濃厚なごちそう

オコ

オマ(ミルク)とコ(汁物料理)を合わせたオコという言葉は、ミルクを用いた汁気の多い料理を指します。ミルクに

麺を入れたミルクうどん(写真16)、ミルクにコメを入れたミルクがゆ(写真17)、いずれもオコと呼ばれる料理群です。麺やコメに塩を加えて軟らかくなるまで十分に火を入れたら、最後にミルクを加え、少々煮立



写真13 蒸し上がった肉まんのコン

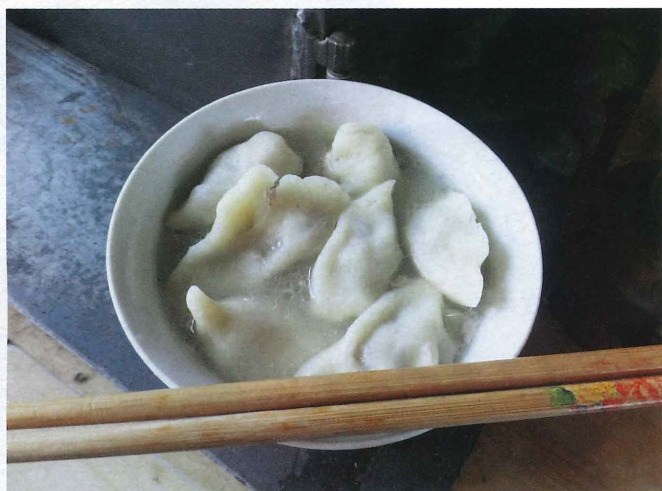


写真14 肉汁水ギョーザのベンシ



写真15 ぐちゃぐちゃ料理のシェン・ニョク。たっぷりのバターと共に

てで濃縮させます。アムド地域に自生するトマと呼ばれるバラ科キジムシロ属の根茎を入れれば、ごちそうになります。トマを加えると甘さが増し、味わいがぐっと深くなります。ミルクうどんは、麵にこってりとした濃厚なミルクが絡み付き、とても美味です。筆者がこのミルクうどんを食べたのは、ちょうど12月31日。チベットらしいミルク味の年越しそばになりました。

チベットでは、肉を食べない日というのも多くあります。毎月の決められた日や命日などには、チベット仏教の教えに従って肉を食べないことが勧められています。義務ではありませんが、老人や女性の間でよく守られています。このような肉を食べない日にも、ツアンパやオコはよく食べられるのです。

.....
乳製品があふれる、夏の食事については別の機会に紹介します。



写真16 ミルクうどん。小さな黒い粒はバラ科キジムシロ属の根茎



写真17 ミルクがゆ



プロフィール

ひらた まさひろ

1967年生まれ、福井県出身。91年東北大学農学部卒業、93年東京大学大学院農学系研究科修士課程修了、98年京都大学大学院農学研究科博士後期課程研究指導認定。京都大学東南アジア研究所研究員などを経て2004年帯広畜産大学畜産科学科助教授、07年准教授、17年人間科学研究部門准教授、18年4月から現職。1993～96年青年海外協力隊としてシリアで活動。農学博士(京都大学)

レール走行式 CS ドリームミキサーで 給餌の自動化

働き方改革で労働時間の削減



ご希望があればドリームカラーオプションにて対応します。

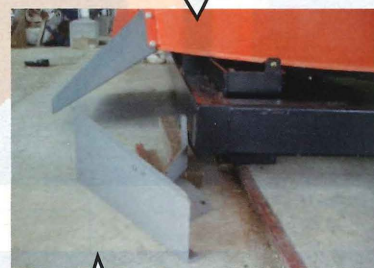
ホームポジションから任意の時間で自動で排出ゲートを開き攪拌も自動で動作する為、大型ミキサーでの無人給餌を実現しました。

自動運転時は周囲にパトランプと警告音を鳴らしながら動作しミキサー前後にクッション性の高い安全バンパーを装備し物や動物が当たれば非常停止します。



※畜舎内レール工事が必要になります。飼槽により取り付けできない場合があります。

餌寄せスクレーパー
(オプション)



24 時間タイマーを使用し任意の時間で無人の餌寄せを行ないます。追加の餌寄せロボットは必要ありません!!



株式会社 **チュウチク**

コンプリート課
愛知県豊橋市東小浜町8
TEL (0532) 46-3578 FAX (0532) 48-5141
Mail c-s@chuchiku.co.jp URL <http://www.chuchiku.co.jp/c-s>